Click Here

Exercícios para fortalecer a cervical

Você já sentiu aquele desconforto no pescoço após horas sentado diante do computador ou do celular? A dor cervical é uma realidade para muitos brasileiros, especialmente aqueles que passam longas horas em ambientes sedentários ou adotam posturas inadequadas no dia a dia. Isso acontece porque a coluna cervical, que é responsável por sustentar a cabeça e permitir movimentos de rotação e flexão, pode ficar sobrecarregada e tensa devido ao estilo de vida moderno. Manter a coluna cervical saudável é fundamental não só para evitar dores, mas também para garantir uma melhor qualidade de vida. Imagine que sua coluna é como um cabo de eletricidade: se não for bem cuidado, pode causar um curto-circuito. Assim, cuidar da saúde cervical é como manter os fios organizados e sem emaranhados. Exercícios simples, que podem ser realizados no conforto da sua casa, são uma solução prática e acessível para aliviar as dores e prevenir problemas futuros. Sem a necessidade de equipamentos especiais, você pode adotar hábitos que farão uma grande diferença na sua vida. Neste artigo, vamos explorar como fortalecer sua coluna cervical, oferecendo dicas valiosas e exercícios práticos que se encaixam facilmente na sua rotina diária. Prepare-se para transformar sua saúde e bem-estar com ações simples e eficazes! O Que Causa a Dor na Coluna Cervical? Benefícios do Fortalecimento da Coluna Cervical Exercícios Práticos para Fortalecer a Coluna Cervical Integrando Exercícios na Sua Rotina Diária O Que Causa a Dor na Coluna Cervical? A dor na coluna cervical é um problema comum que afeta muitas pessoas, especialmente aquelas que passam longas horas em frente ao computador ou adotam posturas inadequadas. Para entender melhor esse fenômeno, é importante analisar as principais causas que contribuem para essa condição e como elas impactam a nossa vida diária. Uma das causas mais frequentes da dor cervical é a má postura. Imagine-se sentado em uma cadeira por horas, com o pescoço inclinado para frente, como se estivesse tentando olhar para a tela do computador. Essa posição, que pode parecer confortável a princípio, coloca uma pressão excessiva sobre os músculos e ligamentos da região cervical. Com o tempo, essa tensão acumulada pode resultar em dores intensas, rigidez e até mesmo dores de cabeça. A má postura muitas vezes se torna um hábito, e muitos nem percebem que estão se curvando para frente ou encurvando os ombros enquanto trabalham. Outro fator significativo é o estresse. Em um mundo cada vez mais agitado, é comum que as pessoas se sintam pressionadas e ansiosas. O estresse pode levar à tensão muscular, que se manifesta frequentemente na região do pescoço. Quando estamos estressados, tendemos a enrijecer os músculos, e isso pode resultar em dor cervical. É como se o nosso corpo estivesse constantemente em alerta, preparado para uma situação de combate, mesmo que não haja um perigo real. Essa tensão, se não tratada, pode se transformar em um ciclo vicioso, pois a dor pode causar mais estresse, levando a mais tensão muscular. Além da má postura e do estresse, o sedentarismo é outro grande vilão. Muitas pessoas passam a maior parte do dia sentadas, seja no trabalho ou em casa, sem fazer pausas para alongar ou movimentar o corpo. Essa falta de atividade física não apenas enfraquece os músculos que sustentam a coluna cervical, mas também pode levar a um aumento de peso, que, por sua vez, gera mais pressão sobre a coluna. Ao longo do tempo, essa inatividade pode tornar os músculos do pescoço mais propensos a lesões e dores. É importante também considerar a ergonomia do ambiente de trabalho. A altura da cadeira, a posição do monitor e até mesmo a forma como o telefone é utilizado podem influenciar diretamente na saúde da coluna cervical. Por exemplo, se o monitor estiver muito baixo, é comum que a pessoa se curve para frente, o que aumenta a carga sobre a região cervical. Pequenas mudanças na configuração do espaço de trabalho podem fazer uma grande diferença, mas muitas pessoas não se dão conta disso até que as dores se tornem insuportáveis. As consequências de não tratar a dor cervical podem ser sérias. Essa dor não afeta apenas o bem-estar físico, mas também pode impactar a qualidade de vida. Pessoas que sofrem de dor cervical frequentemente relatam dificuldades em realizar atividades cotidianas, como dirigir, praticar esportes ou até mesmo brincar com os filhos. Além disso, a dor pode interferir no sono, resultando em fadiga e falta de concentração. Isso pode afetar o desempenho profissional e as relações pessoais, criando um ciclo de estresse e desconforto. Portanto, reconhecer as causas da dor na coluna cervical é fundamental para buscar soluções eficazes. O fortalecimento dessa região não apenas ajuda a aliviar as dores existentes, mas também previne problemas futuros. Na próxima seção, vamos explorar os benefícios do fortalecimento da coluna cervical, que pode ser a chave para uma vida mais saudável e livre de dores. Benefícios do Fortalecimento da Coluna Cervical Fortalecer a coluna cervical é essencial para garantir não apenas a saúde dessa região do corpo, mas também para promover uma melhor qualidade de vida. Assim como um pilar é fundamental para sustentar uma construção, a coluna cervical desempenha um papel vital na sustentação da nossa cabeça e na manutenção da nossa postura. Quando a coluna cervical está forte e saudável, podemos desfrutar de uma série de benefícios que vão muito além da simples ausência de dor. Redução da Dor Um dos benefícios mais imediatos de fortalecer a coluna cervical é a redução da dor. Muitas pessoas que passam longas horas sentadas, seja no escritório ou em casa, acabam sentindo desconforto e tensão nessa região. Exercícios que visam fortalecer os músculos ao redor da coluna cervical podem ajudar a aliviar essa pressão. Imagine que a coluna é como uma corda esticada entre dois pontos. Se a corda estiver desgastada, ela pode ceder em alguns lugares, causando dor. Fortalecer os músculos da região cervical é como reforçar essa corda, tornando-a mais resistente e capaz de suportar melhor o peso da cabeça. Melhoria na Postura Outro grande benefício é a melhoria na postura. Muitas vezes, a dor cervical está diretamente ligada a uma má postura. Quando ficamos curvados ou inclinados para frente, os músculos e estruturas da coluna cervical ficam sobrecarregados. Ao fortalecer esses músculos, você não só se sentirá mais confortável, mas também mais confiante. Imagine uma marionete: quando as cordas estão bem ajustadas, ela se mantém ereta e elegante. O mesmo acontece com o nosso corpo. Uma boa postura não só previne dores, mas também melhora a nossa aparência geral. Aumento da Flexibilidade Além disso, o fortalecimento da coluna cervical contribui para o aumento da flexibilidade. Músculos mais fortes são também mais flexíveis, o que significa que você terá uma maior amplitude de movimento. Pense em um elástico: quanto mais forte ele for, mais longe poderá se esticar sem se romper. Da mesma forma, músculos bem trabalhados na região cervical permitem que você mova a cabeça com facilidade e sem dor. Isso é especialmente importante para quem realiza atividades que exigem movimentos rápidos ou viradas frequentes do pescoço. Prevenção de Lesões Futuras A prevenção de lesões futuras é outro benefício crucial do fortalecimento da coluna cervical. Quando os músculos estão fortes, eles atuam como um escudo protetor, reduzindo o risco de lesões. Pense em um atleta que treina regularmente: seus músculos estão preparados para suportar esforços intensos e, assim, ele se machuca menos. O mesmo se aplica a nós, que enfrentamos os desafios do dia a dia. A prática regular de exercícios que fortaleçam a coluna cervical pode significar menos visitas ao médico e mais tempo aproveitando a vida. Por fim, fortalecer a coluna cervical não só ajuda a aliviar dores e desconfortos, mas também traz uma série de benefícios que contribuem para uma vida mais saudável e ativa. Com uma postura melhor, mais flexibilidade e uma proteção maior contra lesões, você estará mais preparado para enfrentar os desafios diários. Na próxima seção, vamos explorar exercícios práticos que você pode incorporar na sua rotina para alcançar todos esses benefícios de forma simples e eficaz. Exercícios Práticos para Fortalecer a Coluna Cervical A coluna cervical é uma das regiões mais importantes do nosso corpo, e cuidar dela é essencial para evitar dores e desconfortos. Neste espaço, você encontrará exercícios simples e práticos que podem ser realizados em casa ou no trabalho. Esses movimentos são ótimos para fortalecer a musculatura da cervical, melhorar a postura e promover alívio das tensões. Vamos lá! 1. Alongamento do Pescoço Este exercício é ótimo para liberar a tensão acumulada na região cervical. Siga os seguintes passos: Sentado ou em pé, mantenha a coluna ereta. Incline a cabeça suavemente para um lado, como se estivesse tentando encostar a orelha no ombro. Mantenha essa posição por 15 a 30 segundos. Retorne à posição neutra e repita do outro lado. Realize 3 repetições de cada lado. Para potencializar o alongamento, você pode usar a mão do lado oposto para aplicar uma leve pressão na cabeça. 2. Rotação do Pescoço Este exercício ajuda a melhorar a mobilidade e reduzir a rigidez. Veja como fazê-lo: Sente-se com a coluna ereta e os ombros relaxados. Gire suavemente a cabeça para a direita, tentando olhar por cima do ombro. Mantenha a posição por 15 a 30 segundos. Retorne ao centro e repita para o lado esquerdo. Faça 3 repetições de cada lado. Lembre-se de não forçar o movimento; o objetivo é sentir um leve alongamento. 3. Elevação de Ombros Esse exercício fortalece a musculatura que sustenta a coluna cervical. Confira: Sente-se ou fique em pé, com os braços ao longo do corpo. Inspire profundamente e eleve os ombros em direção às orelhas. Segure a posição por 2 segundos e, ao expirar, relaxe os ombros. Repita esse movimento 10 vezes. Você pode imaginar que está tentando tocar suas orelhas com os ombros, o que ajuda a aumentar a consciência corporal. 4. Postura da Criança (Balasana) Este é um excelente exercício de relaxamento que também estica a coluna cervical. Veja como fazer: Comece em posição de quatro, com as mãos diretamente sob os ombros e os joelhos sob os quadris. Afaste os joelhos na largura do quadril e, ao expirar, sente-se sobre os calcanhares. Estenda os braços para frente, tentando tocar o chão com a testa. Mantenha essa posição de 30 segundos a 1 minuto. Sinta a leve pressão na parte posterior do pescoço enquanto respira profundamente. 5. Fortalecimento com o Pesinho Utilizando um pequeno peso (pode ser uma garrafinha de água), você pode fortalecer a região. Siga os passos: Sente-se com a coluna ereta e segure um peso leve com a mão direita. Incline a cabeça lateralmente para o lado esquerdo, enquanto levanta o peso em direção ao ombro. Mantenha a posição por 15 segundos e retorne ao centro. Repita 5 vezes de cada lado. Este exercício ajuda a fortalecer os músculos que suportam a coluna cervical e melhora a resistência. Esses exercícios simples, quando integrados à sua rotina diária, podem proporcionar um grande alívio e prevenir problemas futuros na coluna cervical. Agora, vamos explorar como você pode facilmente incluir esses movimentos em seu dia a dia, garantindo saúde e bem-estar contínuos. Integrando Exercícios na Sua Rotina Diária Integrar exercícios para fortalecer a coluna cervical em sua rotina diária pode parecer um desafio, mas com algumas dicas práticas, você pode facilmente torná-los parte do seu dia a dia. A chave para o sucesso é a consistência. Assim como escovar os dentes ou tomar banho, dedicar alguns minutos diariamente para cuidar da sua saúde cervical pode trazer benefícios duradouros. Dicas para Lembrar de Praticar os Exercícios Uma maneira eficaz de lembrar-se de praticar os exercícios é associá-los a atividades diárias que você já realiza. Por exemplo, você pode: Usar Alarmes ou Lembretes: Configure alarmes no seu celular para lembrá-lo de fazer os exercícios. Escolha horários que funcionem para você, como antes de sair de casa, durante o intervalo do trabalho ou antes de dormir. Associar a Outras Atividades: Tente fazer os exercícios enquanto realiza outras atividades, como assistir TV ou ouvir música. Isso não só torna o exercício mais agradável, mas também ajuda a incorporá-lo à sua rotina. Utilizar Aplicativos de Exercício: Existem diversos aplicativos disponíveis que oferecem lembretes e instruções para exercícios específicos. Escolha um que você goste e que se encaixe na sua rotina. Incorporando Exercícios no Dia a Dia Além de lembretes, é importante pensar em como você pode integrar os exercícios em diferentes momentos do seu dia. Aqui estão algumas sugestões: Durante o Trabalho: Se você passa muito tempo sentado, faça pausas a cada hora para realizar alguns exercícios simples. Por exemplo, você pode fazer a rotação do pescoço ou inclinações laterais enquanto estiver de pé ao lado da sua mesa. No Transporte: Se você usa transporte público, use esse tempo para fazer algumas respirações profundas ou alongar o pescoço. Mesmo em um carro, você pode fazer algumas rotações de cabeça enquanto espera em um semáforo. Antes de Dormir: Reserve alguns minutos antes de ir para a cama para fazer os exercícios de relaxamento e alongamento. Isso não só ajudará a aliviar qualquer tensão acumulada durante o dia, mas também pode melhorar a qualidade do seu sono. A Importância da Consistência Praticar exercícios de forma consistente é fundamental para obter resultados duradouros. Pense nos exercícios para a coluna cervical como um investimento na sua saúde. Assim como você não espera que seu carro funcione bem sem manutenção regular, seu corpo também precisa de cuidados constantes para funcionar corretamente. Se você se comprometer a dedicar apenas 5 a 10 minutos do seu dia para os exercícios, em algumas semanas você poderá notar uma redução significativa na dor e na tensão cervical. Além disso, a prática regular ajudará a fortalecer os músculos ao redor da coluna cervical, prevenindo futuras dores e desconfortos. Desenvolvendo um Hábito Transformar exercícios em um hábito pode ser um processo gradual. Comece devagar, escolhendo um ou dois exercícios para se concentrar inicialmente. Uma vez que você se sinta confortável com eles, comece a adicionar mais à sua rotina. Uma analogia útil é pensar em como você começou a dirigir: no início, você estava nervoso e inseguro, mas com a prática, se tornou mais confiante e habilidoso. O mesmo acontece com os exercícios. Por fim, é essencial lembrar que cada pequeno passo conta. Não se preocupe se você não conseguir realizar todos os exercícios de uma vez; o importante é fazer progressos a cada dia. Com o tempo, você verá que dedicar um tempo para cuidar da sua coluna cervical não só se tornará uma parte natural da sua rotina, mas também resultará em uma vida mais saudável e confortável. Portanto, não espere mais! Comece a praticar os exercícios para sua coluna cervical ainda hoje. Encontre um momento em sua rotina que funcione para você e dê o primeiro passo para fortalecer sua saúde e bem-estar. Seu corpo agradecerá! Conclusão Cuidar da nossa coluna cervical é essencial para garantir uma vida saudável e livre de dores. Ao longo deste artigo, discutimos as principais causas das dores cervicais, como a má postura, o sedentarismo e o estresse. Também exploramos os benefícios de fortalecer essa região, que vão desde a redução da dor até uma melhora significativa na qualidade de vida. Ao praticar exercícios específicos e simples, você pode aliviar tensões acumuladas e prevenir problemas futuros. Os exercícios que apresentamos são práticos e podem ser facilmente integrados à sua rotina diária. Pense neles como um investimento na sua saúde: assim como cuidamos de um jardim regando as plantas para que floresçam, cuidar da sua coluna cervical é fundamental para que você possa viver plenamente. A regularidade na prática desses exercícios trará resultados visíveis, permitindo que você se sinta mais leve e disposto. Agora que você já conhece as ferramentas para fortalecer sua coluna cervical, que tal compartilhar suas experiências conosco? Deixe um comentário sobre o que aprendeu e como esses exercícios impactaram sua vida. Sua história pode inspirar outras pessoas a também cuidarem melhor da saúde! Além disso, não esqueça de se inscrever em nosso blog para receber mais conteúdos sobre saúde e bem-estar. Vamos juntos nessa jornada em busca de uma vida mais saudável e equilibrada. Comece hoje mesmo a praticar os exercícios e sinta a diferença que eles podem fazer na sua rotina! A Associação Portuguesa para o Estudo da Dor apresenta um guia de exercícios simples de fortalecimento e alongamento da região cervical e lombar que se podem realizar em casa. A dor pode servir de sinal de aviso para algo errado com o nosso organismo, como uma lesão, iminente ou real, desempenhando um papel importante de prevenção e recuperação das funções normais do organismo. No entanto, também pode ocorrer depois de a lesão estar tratada, e aí estamos perante uma dor crónica. Para além do sofrimento e do decréscimo da qualidade de vida, a dor crónica provoca alterações fisiopatológicas que vão contribuir para o aparecimento de comorbilidades e alterações orgânicas e psicológicas. Segundo Ana Pedro, presidente da APED, «os exercícios e recomendações mencionados, feitos na medida permitida pela dor e sempre aconselhados por um médico, ajudam a fortalecer a musculatura e a manter a mobilidade articular, com o objetivo de ajudar o doente a manter a sua qualidade de vida e funcionalidade». VEJA TAMBÉM: PASSA MUITO TEMPO SENTADO E COM DORES NAS COSTAS? SIGA ESTE ESTE GUIA Exercícios para a região cervical Para fortalecimento do pescoço e ombros Flexão do pescoço contra resistência: sentado numa cadeira, com o corpo direito e a palma da mão contra a testa, pressione ligeiramente a mão durante 3 a 5 segundos. Realize este exercício 5 vezes; Inclinação lateral: coloque a mão acima da orelha e pressione durante 3 a 5 segundos, descanse e repita 5 vezes no mesmo lado, e de seguida 5 vezes no outro; Potenciação dos ombros: sentado numa cadeira com as costas direitas e os braços ao longo do corpo, levante os ombros de forma alternada, como se quisesse tocar com eles nas orelhas. Aguarde uns segundos e baixe-os lentamente. Repita 10 vezes; Rotação dos ombros: sentado numa cadeira, faça rotações lentas com os ombros para a frente e de seguida para trás, mantenha as costas direitas e realize pelo menos 5 rotações em cada sentido, lentamente. Para alongamento da musculatura, evitar encurtamentos e melhorar contraturas Alongamento da região posterior do pescoço; Alongamento lateral do pescoço com a ajuda da mão; Rodar a cabeça para a direita e para a esquerda até chegar ao limite natural, manter a posição durante 5 segundos em cada lado e voltar ao centro; Flexão lateral, inclinando a cabeça para um lado, de modo a tocar no ombro com a orelha. Foto: freepik Recomendações e exercícios para a região lombar Evitar posturas forçadas; Utilizar calçado com sola que absorva o impacto; Não efetuar rotações da coluna com objetos pesados nos braços; Ao sentar, manter sempre as costas direitas e bem apoiadas. Além disto, é importante fortalecer, tonificar e alongar a musculatura lombar realizando exercícios diários, como: Deitar de barriga para cima, com as pernas fletidas e as mãos na nuca, e levantar a cabeça e os ombros do chão; Deitar com uma almofada debaixo da barriga, levantar uma perna afastando-a ligeiramente do chão e levantar logo de seguida a outra perna; Com as mãos e os joelhos apoiados no chão, esticar a perna levantando-a para trás; Manter as mãos e os joelhos apoiados no chão, com as costas direitas. Começar por curvar as costas com a barriga para dentro e depois para baixo; Deitar de barriga para cima, com as pernas fletidas, os pés apoiados no chão e os braços ao longo do corpo. Levantar os glúteos do chão, mantendo essa posição durante 3 segundos e baixar; Deitar de barriga para baixo, arquear as costas para trás, ajudando com os cotovelos ou com as mãos, o quanto for possível; Deitar de barriga para cima, levar os joelhos ao peito, segurando-os com as mãos e mantê-los o mais próximo possível do corpo; Deitar de barriga para cima, levar os joelhos ao peito e, de seguida, deixá-los cair para um lado enquanto vira a cabeça para o lado contrário. Embora não pareça, nossa área cervical consiste em um grande número de músculos, pois é uma área altamente móvel. Hoje, graças a estes exercícios para fortalecer a coluna cervical, vamos evitar e resolver vários problemas relacionados a ela.Se você sentir desconforto na coluna cervical e isso também for a razão pela qual você tem dores de cabeça, os seguintes exercícios serão de grande ajuda.Exercícios para fortalecer a coluna cervicalEstes exercícios para fortalecer a coluna cervical devem ser realizados pelo menos entre 4 e 5 dias por semana. São exercícios simples que não exigem muito tempo e que você pode executar confortavelmente em qualquer lugar.1. Inclinação da cabeçaNeste tipo de exercício para fortalecer a coluna cervical, vamos trabalhar de duas maneiras diferentes que descreveremos abaixo:Inclinação da cabeça para a frente e para trás: o queixo deve tocar o peito e, em seguida, a cabeça deve ser jogada para trás o máximo possível. Devemos fazer isso devagar.Inclinação da cabeça para os lados: olhando para a frente, inclinamos a cabeça para a direita e depois para a esquerda, como se quiséssemos tocar o ombro com a orelha. Também deve ser feito devagar.2. Giro da cabeçaEste segundo exercício também pode ser feito de duas maneiras. A segunda é muito mais profunda que a primeira. Este exercício consiste em olhar para o lado direito e, depois, para o esquerdo.Vamos girar a cabeça o máximo possível.A variação que podemos incluir é inclinar a cabeça para a frente o máximo possível. Nessa posição, vamos direcionar a cabeça para cada um dos nossos ombros.3. Movimentos circularesEste exercício é frequentemente usado e é ideal realizá-lo depois de ter feito os dois primeiros. Neste exercício vamos apenas desenhar círculos com a nossa cabeça.A chave está em tornar os movimentos profundos. Isto é, fazer a cabeça tocar no nosso ombro, nosso peito, e empurrar a cabeça para trás o máximo possível.Primeiro faremos os movimentos circulares para um lado e depois para o outro. Como mencionamos no primeiro exercício, é importante que todos esses exercícios sejam realizados lentamente.4. Encolhimento de ombrosEste exercício é ideal para ser realizado com halteres ou pesos em nossas mãos. Desta forma, a cervical pode ser fortalecida ainda mais.O exercício consiste em ficar em pé ou sentado com os braços nas laterais do corpo, segurando os halteres.Nesta posição, vamos levantar nossos ombros, tanto quanto possível, sem mover nossas cabeças. Deve haver apenas o movimento dos ombros.Manteremos os ombros levantados por cerca de 5 segundos e depois voltaremos à posição inicial para prosseguir com a repetição.5. Exercício no bancoEste último exercício para fortalecer os músculos cervicais deve ser feito com muito cuidado. Para realizá-lo, precisaremos de um banco no qual possamos deitar de barriga para baixo.A cabeça deve ficar solta olhando para o chão.Coloque as mãos atrás da cabeça, como se fosse fazer um abdominal. Deixe a cabeça cair e depois levante novamente.Neste exercício, podemos adicionar um pouco de pressão com as mãos para que os músculos cervicais se fortaleçam ainda mais. Em outras ocasiões, podemos adicionar peso.Dicas para depois dos exercíciosA importância de realizar esses exercícios para fortalecer os músculos cervicais lentamente é porque, se nos apressarmos, podemos nos machucar. No entanto, isso pode ser evitado aplicando um pouco de calor na área antes do exercício.Desta forma, aquecemos a área e a preparamos para a realização dos exercícios acima mencionados.Também é muito importante tomarmos algumas medidas depois de realizá-los. Este conselho é principalmente destinado a pessoas que geralmente sofrem de problemas na coluna cervical.Antes de aplicar calor, é hora de aplicar uma compressa gelada. Desta forma, reduzimos a inflamação causada pelos exercícios e favorecemos a recuperação.Todos esses exercícios devem ser supervisionados pelo médico. Ele pode nos dizer se devemos evitar realizar algum deles devido à nossa condição física e a intensidade que podemos aplicar.Praticar estes exercícios para fortalecer a coluna vertical pode evitar muitos problemas no futuro. Você está pronto para começar?Todas as fontes citadas foram minuciosamente revisadas por nossa equipe para garantir sua qualidade, confiabilidade, atualidade e validade. A bibliografia deste artigo foi considerada confiável e precisa academicamente ou cientificamente.Gross, A., Kay, T. M., Paquin, J. P., Blanchette, S., Lalonde, P., Christie, T., ... Santaguida, P. L. (2015). Exercises for mechanical neck disorders. Cochrane Database of Systematic Reviews. B., McNair, P., & Taylor, D. (2008). Head and neck position sense. Sports Medicine. P., Randsdorp, M. S., Dingemanse, R., Koes, B. W., & Huisstede, B. M. A. (2013). Does effectiveness of exercise therapy and mobilization techniques offer guidance for the treatment of lateral and medial epicondylitis? A systematic review. British Journal of Sports Medicine. Este texto é fornecido apenas para fins informativos e não substitui a consulta com um profissional. Em caso de dúvida, consulte o seu especialista. Assine a nossa newsletterSelecione entre as 0 categorias das quais você gostaria de receber artigos.